



Mehr Generationen Haus Mainleus
Miteinander – Füreinander

AWO
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Kulmbach e.V.



Ortsverein
Mainleus

Mehrgenerationenhaus Mainleus
AWO - Bürgerzentrum
Mühlstraße 3, 95336 Mainleus

Öffnungszeiten und Angebote (Stand: März 2026)

Sprechzeiten und allgemeine Beratung im Mehrgenerationenhaus Mainleus:

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung:
Vermittlung von Mutter/Vater-Kind-Kuren, Vermittlung von Babysitter, Alltagsbegleitung und Ehrenamt, Kursangebote, Frauengruppe, allg. Anfragen und Psychosoziale Beratung, Integrationshilfe, etc.

Ihre Ansprechpartnerinnen im Mehrgenerationenhaus Mainleus:

Frau Sinah El Kord, Einrichtungsleitung | Tel.: 09229 9759175 | E-Mail: mehrgenerationen@awo-ku.de
Frau Lika Fauska, Betreuungsnetzwerk | Tel.: 09229 975075 | E-Mail: betreuungsnetzwerk@awo-ku.de

Bei uns zu Hause:



Montag

08:30 bis 09:45 Uhr
10:00 bis 11:15 Uhr
14:00 bis 15:30 Uhr
16:00 bis 17:00 Uhr
17:00 bis 18:00 Uhr
19:00 bis 20:00 Uhr
20:00 bis 21:30 Uhr

preMom® Yoga, Yoga für Schwangere (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)
beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)
MGH-MedienCafé: Digital mit 60+, Schulungsangebot im Umgang mit digitalen Medien (Kostenlos / ohne Anmeldung)
Purzelgarde für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren (AWO – Ortsverein, Anmeldung unter 01511 4952108)
Minigarde für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren (AWO – Ortsverein, Anmeldung unter 01511 4952108)
Gardetanz für Junioren ab 11 Jahren + Flashlights ab 18 Jahren (AWO - Ortsverein, Anmeldung unter 01511 4952108)
„Flashlights“ Showtanz für Erwachsene ab 18 Jahren (AWO – Ortsverein, Anmeldung unter: 01511 4952108)

Dienstag

14:00 bis 17:00 Uhr
18:00 bis 19.15 Uhr
19:30 bis 20:15 Uhr

Seniorentreff (AWO-Ortsverein, kostenlos / ohne Anmeldung)
preMom® Yoga, Yoga für Schwangere (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)
Rhythmische Gymnastik (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)

Mittwoch

15:00 bis 16:30 Uhr
17:00 bis 18:00 Uhr
18:30 bis 19:45 Uhr

Frauentreff mit Kinderbetreuung (14-tägig / kostenlos / Anmeldung nur für Kinderbetreuung notwendig)
Raum für Austausch, Selbstfürsorge und innere Stärke.
Fachlicher Input, Sport, Entspannung, Ausflüge, Kunstaktivitäten (22.04.: Input zu „was nährt mich als Frau, was zehrt an mir“)
Selbsthilfegruppe Osteoporose (kostenlos mit Rezept, Anmeldung unter 0151 64634164)
„GymYo“ Yoga und Krafftraining (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)

Donnerstag

08:30 bis 09:45 Uhr
10:00 bis 11:15 Uhr
14:00 bis 15:30 Uhr
16:15 bis 17:15 Uhr
17:15 bis 18:15 Uhr
18:15 bis 19:15 Uhr
19:30 bis 20:15 Uhr

beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)
Baby-Massage (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)
Senioren gymnastik „Fit im Alter“ (AWO-Ortsverein, kostenlos, ohne Anmeldung)
Boys Breakdance & HipHop - ab 8 Jahren (Kulmbach Dance Center, Anmeldung unter 0163 - 6313148)
Girls Level 2 Tophits – Tanzkurs (Kulmbach Dance Center, Anmeldung unter 0163 - 6313148)
Breakdance & HipHop 2 (Kulmbach Dance Center, Anmeldung unter 0163 - 6313148)
Rhythmische Gymnastik (GymYo, Anmeldung unter 0176 78 38 81 49)

Freitag

14:30 bis 15:15 Uhr
15:15 bis 16:15 Uhr
16:15 bis 17:15 Uhr
17:15 bis 18.15 Uhr
18:15 bis 18:45 Uhr
18:45 bis 20:00 Uhr

Minis Tophits – Tanzkurs ab 4 Jahren (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)
Girls Beginners Tophits - Tanzkurs (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)
Girls Level 2 Tophits - Tanzkurs (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)
Teens HipHop & TopHits – Tanzkurs (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)
High Heels – Tanzkurs für Erwachsene (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)
Yoga & Tanz für Erwachsene (Kulmbach Dance Center, Leitung: Sharon Brach, 0163 - 6313148)

Gefördert durch: Sparkasse
Kulmbach-Kronach

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

LANDKREIS
KULMBACH
Das Herz Oberfrankens

Gesundheits
region^{plus}
Landkreis Kulmbach

